Aziende che Promuovono Salute / 2019 Le nostre iniziative

**Cogeme** 

**CogemeNuoveEnergie** 

Acque Bresciane
Servizio Idrico Integrato
Fondazione
Cogeme onlus

## RETE WHP LOMBARDIA

Workplace Health Promotion Lombardia









## LA PIRAMDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE varietà, proporzioni, moderazione

#### CONDIMENTI

1-3 porzioni al giorno privilegiare olio extra vergine di oliva

#### DOLCI

in modica quantità

#### LATTE e YOGURT

2 porzioni al giorno

#### **FORMAGGIO**

2 porzioni la settimana

#### PESCE

3-4 porzioni la settimana

#### LEGUMI

2-3 porzioni la settimana

#### **AVOU**

2 porzioni la settimana

#### CARNE

3-4 porzioni la settimana

#### CEREALI

frumento, orzo, farro riso, avena, miglio

#### CARBOIDRATI

2-4 porzioni al giorno

#### **VERDURA**

3 porzioni al giorno

#### FRUTTA

2 porzioni al giorno

#### ACQUA

almeno 8 bicchieri al giorno

## ACQUE BRESCIANE E LE SOCIETÀ DEL GRUPPO COGEME ADERISCONO AL PROGRAMMA WHP

#### Cari colleghi,

Acque Bresciane e le Società del Gruppo Cogeme nel 2017 hanno aderito ad un progetto della Regione Lombardia che si pone come obiettivo la promozione della salute nei contesti occupazionali (WHP-Workplace Health Promotion), e questo d'intesa con Associazione industriali di Brescia e ATS locale. Il programma presuppone che un'azienda si impegni ad offrire ai propri lavoratori opportunità per promuovere l'adozione di stili di vita salutari. Le aziende della Rete WHP aderiscono ad uno specifico programma per la realizzazione di buone pratiche nel campo della promozione della salute, in particolare in 6 aree tematiche: alimentazione, contrasto al fumo, attività fisica, mobilità sicura e sostenibile, contrasto all'alcol e alle altre dipendenze, benessere e conciliazione vita-lavoro.

Le aziende aderenti si impegnano a realizzare annualmente 2 buone pratiche in 2 aree tematiche diverse. Un gruppo di lavoro interno, con la presenza anche del RSPP, RLS e del medico competente ha coordinato le attività e ha definito gli interventi prioritari, sulla base degli esiti dei questionari compilati dai dipendenti.

#### **PER L'ANNO 2017 E L'ANNO 2018**

Le aree tematiche d'intervento hanno riguardato l'**alimentazione**, l'**attività fisica**, il **contrasto alle dipendenze** e il **benessere e conciliazione vita-lavoro**.

#### Progetto Benessere - Cuore

Oltre a questo abbiamo deciso di offrire a tutti i dipendenti con più di 40 anni interessati l'accesso gratuito ad un check up sul rischio cardiovascolare da effettuare con il medico competente, che prevede esami del sangue mirati, elettrocardiogramma e valutazione medica del rischio.

#### PER L'ANNO 2019

Proseguiamo con le buone pratiche attuate nel 2017 e nel 2018 in tema di promozione di una sana alimentazione e di attività fisica, di contrasto alle dipendenze e benessere e conciliazione vita-lavoro. Con riferimento al Progetto Benessere - Cuore è poi previsto un secondo check up gratuito per i colleghi di sede Rovato. Le nuove aree tematiche d'intervento riguarderanno invece il contrasto al fumo e la mobilità sicura e sostenibile.

## In tema di contrasto al fumo le 2 buone pratiche che ci impegniamo a realizzare:

- somministrazione di questionari e consegna di materiale informativo, a cura del medico competente;
- campagna di comunicazione e informazione con adesione aziendale alla Giornata Mondiale senza Tabacco (31/05/2019).

#### In tema di mobilità sicura e sostenibile le 2 buone pratiche che ci impegniamo a realizzare:

definire criteri scritti per l'acquisto di veicoli aziendali con riferimento alle migliori dotazioni di sicurezza per la fascia del veicolo;

un incontro con i dipendenti in merito alla guida sicura o quida difensiva.

Un cordiale saluto.

#### Giovanni Gardini

Responsabile Risorse Umane Organizzazione e Sistemi

Rovato, 30 aprile 2019





# Hai mai pensato

## di smettere?



Un passo decisivo per la tua salute!

## TUTTE LE INIZIATIVE PROGRAMMATE NEL 2019

#### In tema di promozione di una sana alimentazione:

- Campagna informativa interna sull'alimentazione e sulle porzioni ai lavoratori;
- Creazione di un gruppo di condivisione di ricette sane e leggere ma gustose, da inserire periodicamente nella newsletter.

## In tema di promozione dell'attività fisica:

- Campagna informativa interna sulla promozione e benefici dell'attività fisica, anche con affissione di poster nelle sedi aziendali nei pressi delle scale;
- Camminata aggregante a Montisola.

### In tema di benessere e conciliazione vita-lavoro:

- Iniziativa diversa validata da ATS competente **Progetto Benessere-cuore:** è previsto un secondo check up gratuito per i colleghi di sede Rovato;
- Sostegno allo studio per i figli dei dipendenti (piano welfare di conversione premio di risultato per acquisto libri scolastici, borse di studio...);
- Percorso di formazione per i Responsabili e i Coordinatori al

fine di sviluppare una cultura aziendale anche sui temi del benessere organizzativo e della motivazione.

## In tema di contrasto alle dipendenze:

- Somministrazione di questionari e consegna di materiale informativo, a cura del medico competente;
- Definizione di una policy aziendale sui rischi legati all'assunzione di alcool.

#### In tema di contrasto al fumo:

- Somministrazione di questionari e consegna di materiale informativo, a cura del medico competente;
- Campagna di comunicazione e informazione con adesione aziendale alla giornata mondiale senza tabacco (31/05/2019).

## In tema di mobilità sicura e sostenibile:

- Definire criteri scritti per l'acquisto di veicoli aziendali con riferimento alle migliori dotazioni di sicurezza per la fascia del veicolo;
- Corso di guida sicura o guida difensiva.

# Settembre-Ottobre 2019 GITA A MONTISOLA

La gita prevede il giro di Monte Isola, sarà aperta a tutti i dipendenti di Acque Bresciane e del Gruppo Cogeme e ai familiari. Non è previsto alcun costo di partecipazione.

Seguirà programma più dettagliato.







Si ringrazia per la collaborazione



Fondazione Cogeme onlus è una fondazione operativa nata per scopi di solidarietà sociale a favore del territorio. È stata fondata da Cogeme spa, società a totale capitale pubblico, costituita da 69 Enti locali bresciani e bergamaschi. Essa promuove il tema della qualità della vita, favorendo progettualità diffuse sul territorio in sinergia con le comunità locali, il mondo dell'associazionismo, della cultura, delle realtà produttive e delle istituzioni, secondo un modello di intervento ispirati ai principi dell'economia circolare.